



VEGEE
HMO-F100

コンベクションオーブントースターで

＼おいしいが広がる／
レシピ°BOOK

20
レシピ
掲載



CONTENTS

おいしいが広がる、豊富な



から揚げ P.3

【カロリー控えめ】
ノンフライ
レシピ

P.3~7



鮭フライ P.5



とんかつ P.4



コロッケ P.6

【中までしっかり】
オーブン
レシピ

P.13~15



グラタン P.13



ハンバーグ P.14

【ムラなく焼き上げ】
スイーツ
レシピ

P.16~20



ローストチキン P.15



【操作部の紹介】



調理モード

温度設定

タイマー設定
仕上がり具合設定

オートメニュー

とりけし
スタート

メニューをご紹介します。

【じっくり焼き上げ】

グリル レシピ

P.8~10



【手軽に簡単】 パン・ピザ レシピ

P.11~12



【使いいろいろ】 低温 レシピ

P.21~22



オート 調理



①オートメニュー選択



②仕上がり具合を設定

仕上がり具合は
5段階調節
できます。



③スタート

手動 調理



①調理モード設定



②温度設定



③タイマー設定



④スタート

【カロリー控えめ】

ノンフライ
レシピ

油を使わず
カリッとジューシー

運転時間

20 min



油で揚げた場合
(1人分)

450 kcl

369 kcl

81
kcl
down

から揚げ



※写真はイメージです。

材 料 (2人分)

鶏肉 (もも肉)……1 枚 (約260g)
酒……大さじ1
醤油……大さじ1
おろしニンニク……少々
おろし生姜……少々
片栗粉……適宜

作り方

- 1 鶏肉を8等分にカットし、調味液をもみ込み、約10分置きます。
- 2 1を取り出して、片栗粉を全体にしっかりつけます。
- 3 2を焼き網に並べてオートメニューの **ノンフライ** から揚げ (表示 1-3) を選択し、スタートを押します。
※オープン皿を焼き網の下にセットします。

MEMO

片栗粉をつけることで
焼き網にくっつかずに
キレイに仕上がります。



non-fried

【カロリー控えめ】

ノンフライ
レシピ

サクサク
食感がおいしい

運転時間

24 min



油で揚げた場合
(1人分)

597 kcl

446 kcl

151
kcl
down

とんかつ



※写真はイメージです。

材 料 (2人分)

とんかつ用豚ロース……2枚(1枚あたり約110g)
塩……小さじ 1/4
胡椒……少々
小麦粉……適量
卵……1個
パン粉……適量
サラダ油……小さじ 2

作り方

- 1 豚ロースに塩、胡椒をふり、小麦粉をつけます。
- 2 1を溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけます。
- 3 焼き網に2をのせ、上面に各小さじ1のサラダ油をふりかけ、オートメニューの **ノンフライ** で **とんかつ** (表示 2-3) を選択し、スタートを押します。
※オーブン皿を焼き網の下にセットします。



運転時間について

運転時間は目安です。庫内の温度や食材の大きさ、量、温度、種類などにより異なりますので、様子を見ながら調理してください。

non-fried

【カロリー控えめ】

ノンフライ
レシピ

鮭の旨みを
とじ込める

運転時間

15 min



油で揚げた場合
(1人分)

361 kcal

79
kcal
down

282 kcal

鮭フライ



※写真はイメージです。

材 料 (2人分)

鮭……2切れ
マヨネーズ……大さじ1
塩胡椒……少々
パン粉……適量
サラダ油……小さじ2

作り方

- 1 鮭は半分に切り、塩胡椒をふりかけます。
- 2 1の両面にマヨネーズを塗り、パン粉をつけます。
- 3 焼き網に2をのせ、1切れ当たり小さじ1/2のサラダ油をかけ、上下ファン250℃で15分加熱します。
※オープン皿を焼き網の下にセットします。

non-fried

【カロリー控えめ】

ノンフライ
レシピ

ホクホクの
じゃがいもがおいしい

運転時間

13 min



油で揚げた場合
(2個分)

609 kcl

377 kcl

232
kcl
down

コロッケ



※写真はイメージです。

材 料 (4個分)

合びき肉……50g
じゃがいも……2個 (2個で約300g)
玉ねぎ……1/4個
マヨネーズ……大さじ1
塩胡椒……少々
卵……1個
小麦粉……適量
パン粉……適量
サラダ油……適宜
サラダ油……小さじ2

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて、茹でてつぶします。
- 2 玉ねぎは微塵切りにして、合びき肉と一緒にサラダ油で炒めます。
- 3 2の粗熱が取れたら、1のじゃがいもとマヨネーズを混ぜ合わせ塩胡椒をして、小判型にまとめます。
- 4 3に小麦粉をはたき、卵とパン粉をつけます。
- 5 焼き網に4のをせ、1個当たり小さじ1/2のサラダ油をふりかけ、上下ファン250℃で13分加熱します。
※オーブン皿を焼き網の下にセットします。

MEMO

焼き上げる前のコロッケの重量はパン粉をつけた状態で約80gを目安にしてください。



non-fried

【カロリー控えめ】

ノンフライ
レシピ

ヘルシーなのに
おいしい！

運転時間

23 min



油で揚げた場合
(3本分)

386 kcl

34
kcl
down

352 kcl

フライドチキン



※写真はイメージです。

材 料 (2人分：6本)

- 鶏手羽元……6本
- ★白ワイン……大さじ1
- ★おろしニンニク……少々
- ★塩胡椒……少々
- ★おろし生姜……少々
- 片栗粉……30g
- 固形コンソメ……1/2個(3g)
- 黒胡椒……少々
- サラダ油……大さじ1

作り方

- 1 鶏手羽元に★の材料をもみ込み、約15分置きます。
- 2 固形コンソメを細かく砕き、片栗粉、黒胡椒と合わせます。
- 3 1に2を全体にしっかりまぶし、焼き網に並べ、1本当たり小さじ1/2のサラダ油をかけてから上下ファン210℃で23分加熱します。
※オープン皿を焼き網の下にセットします。

non-fried

【じっくり焼き上げ】

グリル
レシピ

簡単に華やかに

スペインオムレツ

運転時間

15 min



カロリー数
(1皿当たり)

731 kcal



※写真はイメージです。

材 料 (2人分)

玉ねぎ……1/4 個
じゃがいも……1 個
ズッキーニ……1/3 本
赤パプリカ……1/4 個
卵……3 個
ベーコン……2 枚
粉チーズ……大さじ 2
塩胡椒……少々
牛乳……50ml
オリーブオイル……大さじ 1+1/2
塩……小さじ 1/4

作り方

- 1 じゃがいもは濡れたキッチンペーパーとラップでくるんで、電子レンジ(500w)で約3~4分加熱します。竹串が通れば、皮をむき、約1.5cm 角に切ります。
- 2 玉ねぎ、ズッキーニ、赤パプリカは約1cm 角に切り、ベーコンは幅約1cmに切ります。
- 3 フライパンに大さじ1のオリーブオイルを入れて、**2**を炒めます。火が通ったら**1**を入れて、軽く合わせ、塩胡椒をふります。
- 4 ボウルに卵を溶き、**3**と牛乳、大さじ1/2のオリーブオイル、塩、粉チーズを入れ混ぜ、耐熱容器の内側にオリーブオイル(分量外)を塗り、流し入れます。
- 5 上下ファン 210℃で15分加熱します。

【じっくり焼き上げ】

グリル
レシピ

献立のプラス一品に

運転時間

カロリー数
(1皿当たり)

6 min



250 kcal

トマトグリル



※写真はイメージです。

材 料 (2人分)

- トマト……1 個
- オリーブオイル……大さじ1
- バジルペースト……大さじ 1/2
- 塩……少々
- パン粉……大さじ1
- イタリアンパセリ……お好みで

作り方

- 1 トマトを薄くスライスし、耐熱皿に並べます。
- 2 塩、バジルペースト、パン粉、オリーブオイルを合わせてトマト全体にかけ、**上下ファン 250℃**で6分加熱します。
お好みでイタリアンパセリの微塵切りを散らします。

grill

【じっくり焼き上げ】

グリル
レシピ

1尾まるっと
焼けちゃう！

運転時間

カロリー数
(1人当たり)

18 min



443 kcal

さんまの塩焼き



※写真はイメージです。

材 料 (2人分)

さんま……2尾
塩……適量

作り方

- 1 さんまに塩をふります。
- 2 さんまを焼き網の上に斜めにのせて、
上下ファン250℃で18分加熱します。
※オープン皿を焼き網の下にセットします。



MEMO

庫内が広いから
さんまも1尾、
そのまま焼けます。

grill

【手軽に簡単】

パン・ピザ
レシピ

ホットケーキミックスで
簡単に

運転時間

カロリー数
(1個当たり)

18 min



211 kcal

クロワッサン



※写真はイメージです。

材 料 (6個分)

ホットケーキミックス……200g
バター……60g
牛乳……大さじ4
卵黄……適量

作り方

- 1 バターは細かく刻んで、冷蔵庫で約15分冷やしておきます。
- 2 ボウルにホットケーキミックス、バター、牛乳を入れ、粉気がなくなるまでしっかり混ぜます。
- 3 ラップで2をくるみ、平らにのばして、冷蔵庫で約15分冷やします。
- 4 3を厚さ約3mmの長方形にのばして、底辺約8cm、高さ約16cmの三角形に切り、底辺から巻いて、オープン皿にのせます。
- 5 4の表面に卵黄をぬり、上下ファン180℃で18分加熱します。

bread, pizza

【手軽に簡単】

パン・ピザ
レシピ

好きな具材で
アレンジもできちゃう

運転時間

カロリー数
(1枚当たり)

14 min



577 kcal

ピザ



※写真はイメージです。

材 料 (2枚分)

- ★強力粉……150g
- ★ベーキングパウダー……小さじ2
- ★砂糖……小さじ2
- ★塩……1g
- ★オリーブオイル……大さじ1
- ★水……80ml
- ベーコン……2枚
- モzzarellaチーズ……1/2個
- ピザソース……大さじ3
- オリーブオイル……大さじ1
- バジル……お好みで

作り方

- 1 大きめのボウルに★を入れ、生地が滑らかになるまで100回ほどこねます。
※生地がまとまらないときは少し水を加えます。
- 2 1をひとまとめにして、乾燥しないようラップをかけ、約10分置きます。
- 3 1を2等分にして、厚さ約2~3mmになるように綿棒で伸ばします。
- 4 3をオープン皿にのせて、表面に半量のオリーブオイル、トマトソースを塗ります。ベーコン、バジル等お好みの具材をのせて、スライスしたモzzarellaチーズを散らします。
- 5 上下ファン250℃で14分加熱します。

【中までしっかり】

オーブン
レシピ

クリーミーで
とろける食感

運転時間

カロリー数
(1人当たり)

18 min



502 kcal

グラタン



※写真はイメージです。

材 料 (2人分)

えび……8尾
しめじ……1/4 個
玉ねぎ……1/4 個
ほうれん草……100g
マカロニ……60g
ホワイトソース……200g
牛乳……120ml
白ワイン……大さじ1
バター……10g
溶けるチーズ……60g
塩胡椒……少々

作り方

- 1 しめじは小房に分けて、玉ねぎを薄くスライスします。ほうれん草は熱湯で茹でてから食べやすい長さに切り、マカロニを茹でます。
- 2 フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、しめじ、むきえびを炒めます。白ワインを加えて、アルコール分をとばします。
- 3 2にホワイトソースと牛乳を混ぜてから、マカロニを加えて、塩胡椒で味をととのえます。
- 4 耐熱皿に3を入れて、溶けるチーズをのせ、**オートメニューのグラタン**で**手づくり(表示1-3)**を選択し、スタートを押します。

Oven

【中までしっかり】

オープン
レシピ

中までふっくら！
ジューシー！

運転時間

カロリー数
(1人当たり)

10 min



369 kcl

ハンバーグ



※写真はイメージです。

材 料 (2人分)

合びき肉……220g
玉ねぎ……1/4 個
卵……1/2 個
パン粉……大さじ 3
牛乳……大さじ 2
塩……2g
胡椒……少々
ナツメグ……少々
サラダ油……小さじ 1
サラダ油……適宜

作り方

- 1 玉ねぎを微塵切りにします。
熱したフライパンにサラダ油を入れて、微塵切りにした玉ねぎを炒めます。炒め終わったら粗熱を取ります。
パン粉は牛乳でふやかしておきます。
- 2 ボウルにすべての材料を入れて、よく混ぜます。
- 3 2を2等分にし、小判型にします。
- 4 オープン皿に薄くサラダ油を塗り、
3をのせ、上下ファン 210℃で10分加熱します。

【中までしっかり】

オープン
レシピ

ちょっとした
お祝いに

運転時間

30 min



カロリー数
(1人当たり)

467 kcl

ローストチキン



※写真はイメージです。

材 料 (2人分：2本)

- 骨付き鶏もも肉……2本
- ★醤油……大さじ2
- ★みりん……大さじ2
- ★酒……大さじ2
- ★塩胡椒……少々

作り方

- 1 骨付き鶏もも肉を★に30分以上漬けます。
- 2 1をオープン皿にならべて、
上下ファン 180℃で30分加熱します。

MEMO

漬けて
加熱するだけです。



Oven

【ムラなく焼き上げ】

スイーツ
レシピ

サクッと、
ヘルシーな仕上がりに

運転時間

15 min



カロリー数
(1個当たり)

139 kcal

焼きドーナツ



※写真はイメージです。

材 料 (2人分：4個)

ホットケーキミックス……100g
卵……1/2 個
サラダ油……大さじ 1
砂糖……小さじ 2

作り方

- 1 ホットケーキミックス以外の材料をボウルに入れて混ぜます。混ぜ終わったらホットケーキミックスを加えて粉気がなくなるまで混ぜます。
※生地がベタついた場合は、ホットケーキミックスを加えて調整します。
- 2 1本約15cmの棒状にのばして、端と端をくっつけ、輪にします。
- 3 オープン皿に2をのせて、上下ファン150℃で15分加熱します。

【ムラなく焼き上げ】

スイーツ
レシピ

ホットケーキミックスで
時短!

運転時間

カロリー数
(15枚分)

9 min



495 kcal

クッキー



※写真はイメージです。

材 料 (15枚分)

ホットケーキミックス……80g
バター……20g
砂糖……10g
牛乳……大さじ1

作り方

- 1 バターを電子レンジ(500w)で約20秒加熱します。
- 2 砂糖を加えて溶かしてから、ホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせます。
- 3 2をラップで挟み、厚さ約5mmに平たくしてから、型で抜きます。
- 4 3を焼き網にのせ、上下ファン180℃で焼き色が軽くつくまで9分加熱します。

Sweets

【ムラなく焼き上げ】

スイーツ
レシピ

なめらかな口当たりが
たまらない

運転時間

カロリー数
(1個当たり)

18 min



155 kcal

スイートポテト



※写真はイメージです。

材 料 (2人分：4個)

さつまいも……1本(300g)
バター……15g
牛乳……大さじ1
砂糖……大さじ1
卵黄……適量
黒ゴマ……適量

作り方

- 1 さつまいもの皮をむいて、熱湯で串が通るまで茹でます。
- 2 1をボウルに入れて、バターと砂糖を加え、つぶしてから、カップに入れます。
- 3 表面に卵黄を塗って、黒ゴマをふります。
- 4 焼き網にのせ、**上下ファン 210℃**で18分加熱します。

MEMO

さつまいもが熱いうちにつぶして、バターと砂糖を加えてください。



【ムラなく焼き上げ】

スイーツ
レシピ

おうちにある材料で
簡単に

運転時間

30 min



カロリー数
(1個当たり)

140 kcal

プリン



※写真はイメージです。

材 料 (4個分)

プリン

卵……2個
牛乳……200ml
砂糖……50g
バニラオイル……少々

カラメル

★グラニュー糖……80g
★水……80ml
水……40ml

作り方

プリン

- 1 ボウルに卵、牛乳、砂糖、バニラオイルを入れて、よく混ぜてからこします。
- 2 1を4等分にして、オーブン皿にのせます。
- 3 上下ファン 150℃で30分加熱します。
- 4 粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やし、食べる前にカラメルをかけます。

カラメル

- 1 小鍋に★を入れて、強火にかけ、カラメル色になるまで加熱します。
- 2 一旦火を止めてから、水を加え、再度加熱します。
- 3 とろみがついたら火を消して冷やします。

Sweets

【ムラなく焼き上げ】

スイーツ
レシピ

しっとり、
ふわふわ!

運転時間

カロリー数
(1切れ当たり)

8min



370 kcal

ロールケーキ



※写真はイメージです。

材 料 (1本分)

スポンジ

ホットケーキミックス……60g

卵……4個

グラニュー糖……50g

生クリーム

生クリーム……2パック

砂糖……40g

(生クリームの10%)

作り方

- 1 大きめのボウルに卵、グラニュー糖を入れて、湯煎にかけながらしっかり角が立つまで泡立てます。
- 2 1にホットケーキミックスをふるい入れ、生地をすくいあげるように手早く混ぜます。
- 3 2の粉気がなく、混ぜたら、クッキングシートを敷いたオープン皿に流し入れて、平らにします。オープン皿を数回台に落とし、大きな気泡をつぶします。
- 4 上下ファン 150℃で8分加熱します。
- 5 焼きあがったら乾燥しないよう、固く絞った濡れ布巾をかけて、粗熱を取ります。
- 6 クッキングシートを敷いて、外側にしたい面を下にしておき、砂糖を入れて角が立つまで泡立てた生クリームを塗ります。
- 7 手前からクッキングシートごと軽く持ち上げ巻きます。

MEMO

生クリームは奥1/4を残して、全体にクリームを塗ります。

スポンジ …… 1/4

生クリーム ……



【 使い方いろいろ 】

低温
レシピ

低温をいかして、
じっくり溶かす

運転時間

11 min



カロリー数
(1皿当たり)

278 kcal

フルーツチョコ



※写真はイメージです。

材 料 (2人分)

板チョコレート……1枚 (50g)
お好みのフルーツ……適量
(イチゴ、バナナ、リンゴなど)

作り方

- 1 板チョコレートを包丁で細かく刻みます。
- 2 耐熱容器に1を入れて、焼き網にのせます。
- 3 上下ファン60℃で11分加熱します。
- 4 お好みのフルーツを串にさして、3を絡めます。
※時間がたつとチョコレートが固まりますので、手早く絡めます。

MEMO

板チョコレートを
細かく刻むのが
ポイントです。



À la carte



丸パン



※写真はイメージです。

材 料 (8個分)

強力粉……150g
 水……55ml
 砂糖……15g
 牛乳……15ml
 バター……15g
 塩……5g
 卵……1/2 個
 ドライイースト……3g
 照り付け用卵液
 卵……1/2 個
 水……小さじ1

1次発酵



2次発酵



作り方

- 1 バター以外の材料をボウルに入れて、全体が滑らかになるまで約5～10分しっかりこねます。バターを加えて、全体に艶がでるまで再度こねます。
- 2 1を2等分にして生地を丸め、底面に軽く強力粉をつけます。オープン皿にのせて、**上下ファン 40℃**で40分加熱します。(1次発酵) このとき、生地を含めてオープン皿全体に霧吹きをします。
- 3 2を取り出して、生地を押しながらガスを抜きます。生地を丸め直し、底に軽く強力粉をつけて、オープン皿にのせます。濡れ布巾をかけ、約10分休ませます。
- 4 3を4等分にして、表面が滑らかになるよう丸める。底面に軽く強力粉をつけます。オープン皿に間隔をあけて置き、全体に霧吹きをします。**上下ファン 40℃**で30分加熱します。(2次発酵)
- 5 4を取り出して表面に照り付け用の卵液を薄く塗ります。
- 6 **上下ファン 150℃**で15分加熱します。

MEMO

乾燥を防ぐ為、発酵工程の前に生地とオープン皿にしっかり霧吹きをします。

【料理監修】

(有)フードオフィスタブリエ代表

フードコーディネーター
後藤 かをり

フードコーディネーター、栄養士、フルーツ&ベジタブル
ジュニアマイスター。食品メーカー商品開発及びメニュー
企画開発や飲食店、デリのコンサルタント・メニュー開発、
料理講師など、幅広く活躍中。

<コメント>

このコンベクションオーブントースターはコンパクトで機能が
満載。コンベクションにより庫内の空気を対流させているの
でムラなく、しっかり火が通り、スイーツも上手に作れます。
また庫内が広いのでトーストも一度に4枚OK! さんまもその
まま焼くことが出来て便利!

更に40度からの温度設定ができるため、パンの発酵も手軽
に出来ます。オートメニュー機能も「手作り」「冷凍」と分け
てあるので、毎日の食卓が楽しく更に充実しそうですね。

